



Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

58-530 Kowary; ul. Zamkowa 5;

(Tel: 75-718-25-72; Fax: 75-718-20-13; e-mail: poradniakowary@wp.pl)

www.poradnia-kowary.pl

Pomoc psychologiczna online dla dzieci - dlaczego warto z niej skorzystać?

W aktualnej sytuacji, kiedy pandemia zatrzymała nas w domach, ograniczyła kontakty i utrudniła dotarcie do specjalistów, coraz więcej poradni, przychodni, ośrodków czy też prywatnych gabinetów oferuje pomoc zdalną. Na czym ona polega? Czy jest skuteczna? Kto może z niej skorzystać? Czy jest odpowiednia dla dzieci? Na te i inne pytania spróbuję odpowiedzieć w niniejszym artykule.

Pomaganie psychologiczne w sposób zdalny nie jest pomysłem nowym. Jego początków możemy się doszukać w latach 70-tych XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Wraz z dynamicznym rozwojem internetu zyskuje coraz większą popularność na świecie. Także w Polsce są instytucje, które mogą pochwalić się wieloletnim doświadczeniem w pomaganiu na odległość za pomocą e-maili czy kontaktów telefonicznych. Istnieją więc dobre wzorce, są specjaliści, którzy dzielą się wiedzą. Psychologowie mają możliwość szkolenia się i podnoszenia swoich kompetencji zawodowych w tym zakresie.

Pomoc zdalna przybiera różnorodną postać: od usług informacyjno – edukacyjnych po diagnostyczne i terapeutyczne. Może służyć wstępnemu rozpoznaniu problemu, udzieleniu porady motywacyjnej albo decyzyjnej, konsultacji, przekazaniu wiedzy, a także krócej lub dłużej trwającej terapii. Najprościej mówiąc, jest usługą świadczoną na odległość za pomocą mediów elektronicznych, takich jak: Internet, telefon, wideotelefon itp. w oparciu o kontakt asynchroniczny, kiedy to psycholog i osoba szukająca pomocy nie komunikują się w tym samym czasie np. wymieniając e-maile, jak i w oparciu o kontakt synchroniczny, gdy ich obecność jest równoczesna np. w trakcie rozmowy na Skype. Pragnę zaznaczyć, że ten rodzaj pomocy nie ma na celu zastąpienia kontaktów osobistych face to face. Jest po prostu innym, dodatkowym rodzajem oferty pomocowej, przydatnym w różnych sytuacjach. Wykorzystuje takie atuty internetu i telefonu jak: elastyczność czasowa i przestrzenna, wygoda korzystania, ułatwiony dostęp do specjalisty.

Badania prowadzone przez ostatnie dwadzieścia lat pokazują, że internetowa terapia psychologiczna ma porównywalną skuteczność, jak ta prowadzona w sposób tradycyjny m.in. w przypadku leczenia depresji (także u dzieci), zaburzeń lękowych, napadów paniki, stresu pourazowego, zaburzeń obsesyjno - kompulsywnych. Dobrze się sprawdza w nauce radzenia sobie z gniewem czy edukacji psychologicznej np. na temat rzucania nałogu palenia papierosów. Zwykle terapia przez Internet postępuje szybciej, sprzyja otwieraniu się i analizowaniu swoich trudności.

Korzystać z pomocy psychologicznej online mogą zarówno dorośli, w tym rodzice, opiekunowie, nauczyciele, jak i dzieci. Analiza potencjalnych grup klientów wskazuje, że jest to bardzo korzystna forma dla osób, które z różnych względów mają utrudniony dostęp do gabinetu psychologicznego. Przyczyną może tu być trwająca pandemia, ale także długi i

skomplikowany dojazd czy godziny pracy rodziców, nie dające możliwości bezpośredniej rozmowy ze specjalistą. Wygodne jest to również dla osób niepełnosprawnych fizycznie lub pozostających w domu z małymi dziećmi. Doświadczenia kliniczne ujawniają, że chętnie przez internet komunikują się klienci przeżywający silne, negatywne emocje, w tym lęk, wstyd związany z posiadaniem problemem, nie mający odwagi na kontakt bezpośredni z terapeutą oraz osoby przebywające w środowisku bardzo etykietującym i piętnującym udanie się po pomoc profesjonalną. Dla młodych ludzi porozumiewanie się przez internet jest czymś znanym, łatwym i naturalnym, więc nie mają oporu przed korzystaniem z takiej pomocy.

Należy zaznaczyć, że mimo skuteczności terapii online i wielu zalet zdalnego pomagania, są również pewne ograniczenia. Na pewno problem stanowi diagnoza dzieci. Wielu testów nie da się wykonać inaczej, niż w bezpośrednim kontakcie np. testów badających możliwości intelektualne czy poziom rozwoju w różnych sferach. Trudno jest też obserwować zachowanie. Wyklucza to w zasadzie działalność orzeczniczą. Diagnozę wstępną stawia się w oparciu o wywiad i narzędzia przesiewowe dostępne w wersji komputerowej. Można poprosić dziecko o wykonanie rysunków, zadać pytania, zaprosić do pracy z fantazją, co da nam podstawę do wyodrębnienia hipotez odnośnie funkcjonowania emocjonalnego, osobowościowego. Jeśli chodzi o poradnictwo oraz terapię, to prowadzenie tego typu działań wiąże się z pewnym obyciem osoby, której pomagamy z kamerą, klawiaturą, co preferują raczej starsze dzieci i młodzież. Przeszkodą są tu także słabe umiejętności komunikowania się. Generalnie nie podejmuje się pracy online z osobami o poważnych skłonnościach samobójczych, osobami psychotycznymi, uzależnionymi od alkoholu i narkotyków, wymagającymi ścisłej kontroli lekarskiej ze względu na stan zdrowia - potrzebują one terapii stacjonarnej i często współpracy wielu specjalistów. Podczas pomagania online mogą zaistnieć także bariery wynikające z problemów technologicznych np. przerwane połączenia, zablokowane filmy, problemy z dostępem do czatów, niska jakość połączenia, co zaburza relację terapeutyczną.

Czy warto skorzystać z pomocy psychologicznej online? Zdecydowanie tak. Zachęcają do tego wyniki badań, pozytywne doświadczenia psychologów i osób korzystających z ich pomocy. Należy pamiętać o pewnych ograniczeniach i wykorzystywać zalety tej formy pracy.

mgr Sylwia Tywonek – Cybulska - psycholog kliniczny

Artykuł pisany w oparciu o materiały ze szkolenia: "Terapia online w pracy psychologicznej".